



令和2年度  
あゆみ保育園

## 5月給食だより

園長 江郷 勝哉  
調理師 比留間 奈々

## 給食の目標

### 5月 正しいマナーで食べる

食事のマナー、茶碗の持ち方、姿勢に気をつけて食べる。

### 5月の行事予定

新型コロナウイルスの影響で5月に予定していたすいとんパーティーは、中止とさせていただきますが、きりんさんにはお仕事の一環として野菜切りを行ってもらう予定です。

また、その日の献立は武蔵村山市の郷土料理である、手打ちうどんを提供致します。

### ☆正しいマナーで食べる☆

保育園ではもちろんですが、ご家庭でも食べる時の姿勢や茶碗を持って食べる事に気を付けて、習慣づけましょう。

食事のマナーについてのクイズも是非ご家庭でお子様と一緒に試してみてください。

下の絵で、マナーが守られているものに○、間違っているものに×をしましょう。

<p>①口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>②「いただきます」と言うから食べる</p>
<p>③ひじをついて食べる</p>	<p>④かまずに急いで食べる</p>
<p>⑤食べている途中で立ち歩く</p>	<p>⑥茶わんやしるわんを正しく持つて食べる</p>

### 食事の正しい姿勢って?

テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

クイズの答え: ①× ②○ ③× ④× ⑤× ⑥○

5月の郷土料理は **岡山県** です。



- ・ 蒜山おこわ…岡山県の郷土料理の一つ。蒜山（ひるぜん）地方独特の五目おこわです。もち米や鶏肉以外に、山菜や栗などの季節の野菜が入っています。行事や祝い事で振る舞われる料理としてだけではなく、ご当地駅弁としても作られています。
- ・ 鰯…お腹の幅が狭いことから「狭い腹」→サワラと呼ばれるようになったと言われています。岡山では産卵のために瀬戸内海に入ってくる5月頃、真子や白子と一緒に食べる文化があります。
- ・ 黒豆…黒豆収穫量日本一の岡山県の中でも、作州地方と呼ばれる、岡山県北部は、黒豆の名産地です。朝霧が多く、昼夜の温度差の大きい独特の気候は、穀物を育てるのに最適の環境です。
- ・ むらすずめ…稲穂に群がるスズメに似ていたため「むらすずめ」と名付けられました。上質なつぶ餡を包んだ倉敷の伝統的な銘菓です。

### 蒜山おこわ

岡山県の郷土料理の一つです。蒜山地方独特の五目おこわです。

<材料> 4人分

- ・ もち米 3合
- ・ 鶏もも肉 100g
- ・ しめじ 1パック
- ・ しいたけ 2枚
- ・ ふき 1本
- ・ ごぼう 1/2本
- ・ 栗の甘露煮 6個
- ・ だし汁 500cc
- ・ 醤油 35cc
- ・ みりん 30cc
- ・ 砂糖 6g
- ・ 塩 2g

<作り方>

- ①もち米を研ぎ、30分ほど水に浸した後にザルにあげておく。
- ②しいたけはそぎ切り、鶏肉は一口大、フキは5mm幅で小口切り、ゼンマイは2cm間隔に切る。ごぼうはさがきにし、水に浸してアク抜きをする。しめじは石づきを切り落としバラバラにしておく。
- ③鍋に油をしき、鶏肉と野菜を入れて炒める。
- ④ある程度、食材に火が通ったらだし汁、しょうゆ、砂糖を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ひと煮立ちさせたらザルなどで具と煮汁を分ける。
- ⑥炊飯器にもち米、具、煮汁の順番に入れ、煮汁の量が500cc未満だった場合は、水を入れて水量を調整する。
- ⑦炊き上がった米に栗の甘露煮を入れ、混ぜ合わせれば完成。

### ☆栄養指導についてのお知らせ

4月と5月の栄養指導は、新型コロナウイルス拡散防止の為、中止にさせていただきました。